Since1962. 広報湯前
あなたとまちをつなぐ情報誌
Yunomae
ふたりでしっかりバランスとって
10
The Monthly
Public Relations
Oct_2022
Vol.496
これからも、
ともにふたりで
金婚・ダイヤモンド婚夫婦表彰式

政治家は「贈らない」
有権者は「求めない」・「受け取らない」

　選挙の有無に関わらず、政治家が選挙区内の人に寄附をすることは特定の場合を除いて禁止されています。有権者が求めてもいけません。
　年賀状や暑中見舞状などの時候のあいさつも「答礼のための自筆によるもの」以外は出してはいけませんので注意しましょう。

■禁止の対象の例

・結婚祝※　・香典※　・地域の運動会などへの差入　・祭りへの寄附や差入
・町内会のイベントへの寸志や差入　・落成式や開店祝などの花輪
・病気見舞　・お歳暮やお年賀　・入学祝や卒業祝　・葬儀の花輪や供花

※政治家本人が結婚披露宴や葬式などに出席し、その場で渡すときは罰則が適用されないことがあります

8月
人口:3635人
男:1708　女:1927
世帯:1546世帯
※8月31日時点

結婚おめでとう
竹村 祐樹（兵庫県神戸市）
本山 真衣（上里3）

根本 竜汰（茨城県北茨城市）
深水 礼香（中里2）

稲葉 翔太（田上）
村上 和歌（熊本市）

大槻 祐介（愛知県豊田市）
中園 美波（上里1）

お誕生おめでとう
黒木 寿馬（野中田3）
大地・莉紅

瀬谷 唯央璃（上染田）
憲功・悠香里

堤田 陽翔（下染田）
匡詞・里実

ご冥福をお祈りします
椎葉 由子（下染田）
皆越 秀市（野中田3）
苗床 俊二（野中田2）
山中 明（上里1）

香典返し
平嶋 敏（馬場）
椎葉 安人（下染田）
椎葉 和弘（瀬戸口）

INDEX

2　明るい選挙 / 人のうごき

3　これからも、ともにふたりで
金婚・ダイヤモンド婚夫婦表彰

4　Track&Field
球磨人吉中体連秋季陸上競技大会

6　Topics/Information
B&G財団との協定書調印式・配備機材お披露目式/ SUPヨガ/ 陽心館全国大会出場/ 田んぼダム

8　Renaissance delivers to YUNOMAE
「筋トレ」と「むくみ解消」のコツを伝授！

10　MANGA NEWS

12　暮らし・健幸
管理栄養士だより/ 環境情報 / 保健師だより/ 図書だより

14　福祉のひろば
いきいき百歳体操

15　Community
婦人会だより/ B&G活動

16　湯前B.B.Cメンバー募集

ゆのまえ
心豊かで、活力があり、未来を創造する町

町章

町の鳥「メジロ」

町の花「ツツジ」

町の木「ヒノキ」

町ホームページ

町公式LINE

町公式instagram

これからも、ともにふたりで

ともに歩んで50年

金婚夫婦（結婚50年）	
那須 光利さん、峰子さん	浜川
地内 正巳さん、豊子さん	植木
新村 幸治さん、晴美さん	上里3
有馬 鉄郎さん、美保さん	上里1

ダイヤモンド婚夫婦（結婚60年）	
那須 久務さん、久美子さん	上里1
千葉 隆春さん、ヨミ子さん	野中田2
清藤 次昭さん、五子さん	瀬戸口
椎葉 義人さん、タヨさん	古城
甲斐 武典さん、美生さん	浅鹿野
吉村 光さん、美智代さん	浅鹿野

　熊日金婚夫婦表彰状伝達式・ダイヤモンド婚夫婦表彰式を9月14日に保健センターで開き、金婚夫婦3組とダイヤモンド婚夫婦6組が出席。岩瀬茂美熊本日日新聞社事業局長と長谷和人町長が夫婦の節目を祝って、表彰状や記念品を贈りました。
　金婚表彰は昭和47年度、ダイヤモンド婚表彰は昭和37年度に結婚した夫婦が対象。長谷町長が「喜びも苦労もともに重ねてきた皆さんの家庭円満と長寿を祝福するとともに、今日が人生の思い出の1ページになればと思う」と表彰夫婦を祝うと、代表であいさつした地内正巳さん（76＝植木）は「妻とともに50年。結婚式のことがこの間のことのように思い出される。いろいろなことがあったが、二人で元気に今日を迎えられたのは周囲の皆さんの支えのおかげ。健康に十分注意しながら、残された人生を妻とともに歩んでいきたい」と思いを話しました。

ともに歩んで60年

学校対抗でしのぎを削る

球磨人吉中体連秋季陸上競技大会

男子砲丸投げで優勝

9月8日、多良木町多目的総合グラウンド陸上競技場で「令和4年度球磨人吉中体連秋季陸上競技大会」が開かれ、湯前中学校からは37人の選手が出場。陸上部以外からも選手を選び、学校対抗の大会に臨みました。

同校の選手らは100メートルなどのトラック種目のほかに、フィールド種目の走り幅跳びや砲丸投げにも出場。男女合わせて21種目に出場しました。全力を出し切り奮戦するも、表彰台への壁が高かった今大会でしたが、椎葉隼さん（3年＝下染田）が男子砲丸投げで優勝し、意地を見せました。

大会結果

※抜粋

〈代表男子200メートル〉
⑥須賀 威仁（たけひと）（3年＝上里1） 25秒7

〈男子砲丸投げ〉
①椎葉 隼 10メートル91

〈代表男子4×100メートルリレー〉
⑤湯前中 48秒9

〈代表女子200メートル〉
⑥石井 愛子（3年＝馬場） 31秒2

〈2年女子800メートル〉
⑤右田 瑠菜（野中田3） 2分42秒9

〈女子走り幅跳び〉
④山本 愛莉（3年＝下染田） 4メートル18

〈代表女子4×100メートルリレー〉
④湯前中 57秒5

「安心安全のまちづくり」の力に

B＆G財団と全国第１号の協定締結

8月25日、役場横の防災倉庫で「防災拠点の設置および災害時相互支援体制構築協定書調印式・配備機材お披露目式」を開き、B&G財団理事長の菅原悟志さんや上球磨消防組合消防長の高畠浩典さんらが出席。全国第1号の協定を締結しました。

菅原理事長は「全国第1号の調印式・お披露目式は、私たちの活動を一番理解している・一生懸命取り組んでいる・私たちと同じ方向を向いている自治体で開催したい、と思い湯前町を選んだ。

今回整備した防災拠点が『安心安全のまちづくり』の一助となればと思っている。今後もさまざまなことを湯前町と一緒になって、地域のために取り組んでいきたい」とあいさつ。長谷和人町長は「重機を安全・確実・迅速に使えるように、消防団や消防署と連携して操作技術の向上に取り組んでいる。県内や九州内の防災拠点と合同で研修などに取り組み、連携を深めて『地域の防災拠点』から『九州の防災拠点』へと成長できるよう頑張りたい」と話しました。

まちのためにB&G財団と力を合わせて

楽しく体を鍛えられるアクティビティ

「SUP ヨガ」体験会を初開催

1_ 大人は少し難しいポーズにも挑戦 2_ 親子で楽しく体験
3_ ゆったりと心を落ち着かせて

8月27日と9月10日に「SUP※(サップ)ヨガ体験in湯前町B&G海洋センター」を同センタープールで開催。1日2コマの計4回に、小学生～70代までの32人が参加しました。

今回の取組は地域活性化起業人の大森健宏さんが企画したもので、本町での開催は初めて。講師は日本SUPヨガ協会公認インストラクターの原田季美子さんに依頼しました。

不安定なSUPの上でヨガのポーズをとることで体幹が鍛えられるアクティビティ。ヨガが初めての人でも参加できるよう、座ったポーズから始められました。ときには落ちることもありましたが、落ちる瞬間も楽しみの一つにできる体験会となり、参加者からは「次は外でしてみたい」「失敗しても恥ずかしくなく、身も心もリフレッシュできた」などの声が聞かれました。

※SUP…スタンドアップパドルボートの略

陽心館が各大会で躍動

全国大会でも好成績

7～9月に開かれた空手道の各大会で陽心館が好成績を多数残しました。大会ごとに結果をお知らせします。

①7月30～31日 高崎アリーナ
文部科学大臣杯第64回小学生・中学生全国空手道選手権大会
②8月26～28日 サンアリーナせんだい
第30回全国中学生空手道選手権大会
③9月4日 八代トヨオカ地建アリーナ
第50回城南地区空手道選手権大会

■大会結果

【文部科学大臣杯第64回小学生・中学生全国空手道選手権大会】

〈中学生女子団体組手〉
③多良木 姫愛来(上村)
石井 愛子(馬場)
清川 真帆(植木)

〈中学3年女子個人組手〉
ベスト16 石井 愛子
清川 真帆

〈中学1年男子個人組手〉
ベスト16 石井 進太郎(馬場)

〈小学6年男子個人組手〉
③恒松 竜乃介(馬場)
⑤石神 絵翔(古城)

【第30回全国中学生空手道選手権大会】

〈中学生女子団体組手〉
ベスト16 多良木 姫愛来
石井 愛子
清川 真帆

【第50回城南地区空手道選手権大会】

〈中学2・3年女子個人組手〉
①石井 愛子
②多良木 姫愛来

〈中学1年男子個人組手〉
①村山 匠人(上村)
③那須 優斗(上村)
ベスト8 石井 進太郎

〈小学6年男子個人組手〉
①恒松 竜乃介
②石神 絵翔
ベスト8 桑原 優輝(上里1)

〈小学4年男子個人組手〉
ベスト8 中田 剛瑠(上里1)

〈小学4年女子個人組手〉
ベスト4 石神 絵愛(古城)

〈小学2年女子個人組手〉
ベスト8 木山 衣美莉(多良木)

〈小学1年男子個人組手〉
②恒松 春翔(上村)
ベスト8 米良 王嵐(野中田3)

〈一般男子団体組手〉
①多良木 智晴(上村)・清川 直紀(植木)

〈一般男子個人組手〉
②多良木 智晴

Information

「田んぼダム」にご協力ください

田んぼダムとは、大雨のときに田んぼに一時的に雨水をためることで、下流の洪水被害を小さくする取組です。

人吉球磨では昨年度から、7市町村の水田296㌶で田んぼダムの実証実験に取り組んでいます。観測の結果、一定の効果があることが分かりました。田んぼ1枚1枚の効果は小さいですが、多くの農家の皆さんに協力いただくことで、大きな効果を発揮します。

県と本町は田んぼダムの普及・拡大を進めています。農家の皆さんには、田んぼダムの取組へのご理解・ご協力をお願いします。

体を短期間で引き締めたい人へ
「筋トレ」と「むくみ解消」のコツを伝授！

1　体を引き締めるためにはむくみ解消も大切

健康的に体重を落として理想の体に近づけるには長い期間が必要です。ダイエットとなると「食事制限」と「有酸素運動」の組み合わせが一般的。短期間で無理に痩せようとすると、過度な食事制限や激しい運動で肌のハリツヤが失われたり、リバウンドのリスクが高くなったりするため、注意が必要です。

今回は短期間で体を健康的に引き締めたい人のために「むくみ解消」と「体幹トレーニング」を紹介。合わせて取り組んでみましょう。

2　むくみの原因はさまざま

■むくみとは

皮膚の下に水分や老廃物が溜まっている状態のこと。生活習慣の改善などでむくみを解消することは短期間でもできます。過度な食事制限をせずに、無理なく体を引き締めることができるでしょう

①水分・塩分の取りすぎ

水分の取りすぎはむくみの原因に。塩分を取りすぎると水分が抜けにくくなります。どちらも適切な量を心がけましょう

②体を動かさない

デスクワークや立ち仕事などで長時間同じ姿勢でいると、心臓へ血液を送るポンプの役割を果たすふくらはぎが固まってしまいます。すると血液の流れが悪くなり、下半身がむくみやすくなります

③栄養不足

ダイエット中の女性はビタミンB1やミネラル、たんぱく質などの栄養が不足しがち。栄養不足で体がむくみやすくなります

④汗をかかない

運動不足やエアコンに慣れすぎた体では体温調整が上手にできず、汗をかきにくくなります。水分が抜けにくい状態になっているため、体はむくみがちになります

⑤筋力低下

ふくらはぎの筋肉が衰えると血液の流れが悪くなり、むくみやすくなります。むくみを解消するには、意識して体を動かすことや栄養バランス・生活習慣の改善が必要。毎日続けることで短期間でむくみが改善され、体を引き締められるでしょう

3　体の引き締めには体幹トレーニングが効果的

■体幹とは？

一般的に、お腹や背中まわりを支える筋肉（体幹筋）のことを言います。体幹を鍛えることで体全体の引き締めや姿勢改善につながるとされていて、右のようなメリットも期待できます

Merit

- 体重を支えられるようになり、関節の負担が軽減
- 基礎代謝がアップして痩せやすい体になる
- 筋肉のバランスを整えられる
- 運動のパフォーマンスがアップする

Challenge

初心者にもおすすめな体幹トレーニング

【1】プランク

腹筋をメインに鍛えるプランク。体の軸を1本の棒のようにイメージして姿勢を保つことがポイント。慣れてきたら、静止する時間を延ばしましょう。

1　両ひじ・両腕を肩幅くらいに開いて床につく
2　ひざを床から離してまっすぐ伸ばし、ひじ・腕・つま先で体を持ち上げ、腹筋に力を入れて体を静止させる
3　10～15秒静止を2セットくらい取り組む。静止させている間は、呼吸を止めないように注意

さらに…
片足を浮かせると負荷UP

【2】バックプランク

プランクの逆バージョンで、背筋を鍛えるトレーニングです。プランクとセットで取り組むと◎。

1　あお向けの状態で、肩の下に手首がくるように手をつき、指先は足の方に向ける　※手首に痛みがあるときは、ひじで支える
2　お尻を浮かせて手のひらとかかとで体を支える
3　30秒くらい静止する　※あごを軽く引き、目線は天井に

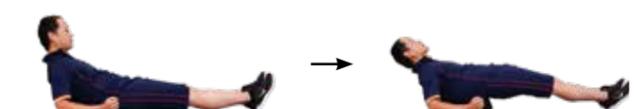
さらに…
手のひらの代わりに、ひじで支えると負荷UP

【3】サイドプランク

サイドプランクは、わき腹をメインに鍛えるトレーニングです。

1　横向きの状態で、肩の下にひじがくるようにひじをつく
2　腰を浮かせて上半身を持ち上げ、ひじと足で体を支える
3　10～20秒ほど静止し、左右両方取り組む

反対の手足を上げて静止すると負荷がアップします。

さらに…
反対の手足を上げて静止すると負荷UP

自分の体はむくんでいないと思っていても、実は自覚なしにむくんでいることも。生活習慣を振り返りつつ、体に水分や老廃物が溜まらないよう心がけることが大切です。簡単な体幹トレーニングも取り入れて、まずは1週間、さらに2週間… と続け、体の変化をチェックしてみましょう。

地域活性化起業人
大森 健宏

湯前まんが美術館
Yunomae Manga Museum 那須良輔記念館

NEWS 1
『ー那須良輔物語ー風を描く人』の世界に招待
「那須良輔『風を描く人』展」開催決定

15日から「那須良輔『風を描く人』展」を開催します。那須良輔先生が遺した風刺マンガや風景画などの作品の数々を展示。マンガ『ー那須良輔物語ー風を描く人』のストーリーに沿って作品を鑑賞できる特別展です。

『風を描く人』は原作・橋本博さん（合志マンガミュージアム館長）、作画・タネオマコトさん（株式会社COLT）で制作した那須先生の伝記マンガ。湯前まんが美術館で30年にわたって功績を顕彰している日本を代表する風刺マンガ家、那須先生の波乱万丈な人生を描いた作品です。「郷土ゆかりの偉人を知り、ふるさとへの愛情と理解を育む」ことを目的に、B&G財団が自治体とともに進めるマンガ制作プロジェクト「マンガふるさとの偉人」で制作。書籍版は町内の小・中学生に配布したほか、まんが美術館や町内の観光施設などに設置。まんが美術館公式ホームページでは電子版の無料公開もしています。

特別展開催前に内容を先取り！

『風を描く人』は5章構成で、那須先生の生涯をドラマチックに描いた作品です。『風を描く人』展の開幕に先立ち、数回に分けて内容を紹介します！

■第1章　少年時代

那須先生は大正2年、湯前村（現・湯前町）に住む農家のもとに生まれました。正義感が強く、自他ともに認める自然児だった那須先生は湯前の自然の中でのびのびと育ちました。

初めて絵を描いたのは6才のころ。スモモの木につながれた馬を棒切れで庭一面に大きく描きました。農家に生まれ、動物が身近な存在だった那須先生は牛やウサギ、鶏などの動物を何でも庭に描いていたそうです。

那須先生の少年時代がモデルの絵「柿とり」／「柿とり」にそっくり!?な従軍時代の木登り姿

球磨郡の図画展に何度も入賞するほどの腕前になった那須先生は、たびたび友達に頼まれて絵を描くこともありました。ちなみに、下村婦人会の発起人の山北幸さんやトルストイ文学研究者の北御門二郎さんも那須先生と同じ大正2年生まれ。二人は『風を描く人』に那須先生の学友として登場しています。

山北幸さんと北御門二郎さん（右）　※北御門さんは早生まれで１学年上

まわりに褒められることで絵が好きになっていった那須先生。洋画家になることを夢見るようになりますが、那須先生は農家の長男。後を継がせたい父親をはじめ、親戚一同に大反対されました。一度は家業に就いた那須先生でしたが夢をあきらめきれず、太平洋美術学校で学ぶために昭和7年、家族の反対を押し切って上京しました。

『風を描く人』の世界に入り込む

本特別展では『風を描く人』の印象的なコマと作品を連動させ、マンガの世界に入り込んだような臨場感ある展示が楽しめます。風刺マンガ家としてだけでなく、風景画家としても類まれな才能を発揮した〝風を描く人〟那須先生の魅力が詰まった特別展です。ふるさと湯前町を描いた絵もあります。ぜひ、那須先生の世界を体験してください。

地域おこし協力隊 **中尾 章太郎**

地域おこし協力隊 **髙橋 颯希**

「下町橋」※今回展示予定

「餅焼」※今回展示予定

少年時代：制作中の那須先生

NEWS 2　色紙展まもなく閉幕

７月に夏休みの特別展として開幕し、多くの方に来場いただいた「300人のマンガ家色紙大博覧会ー木村忠夫コレクション展ー」も、いよいよ10日で閉幕。マンガ家たちの貴重な生色紙も見納めです。閉幕前に、ぜひ遊びに来てください！

宮崎駿監督（スタジオジブリ）の色紙

NEWS 3
那須先生の作品画像を無料で利用可能

まんが美術館に収蔵されている那須先生の作品画像を商品やポスターに利用できます。商用・非商用を問わず無料で利用可能。利用したいときは申請書を教育課に提出してください。くわしくは教育課に問い合わせるか、まんが美術館ホームページで確認してください。

教育課　☎0966（43）2050

「紅梅と黒猫」

管理栄養士だより

秋の味覚サツマイモを使った簡単スイーツ『いきなり団子』

サツマイモはエネルギーのもととなる「糖質」を多く含むほか、代謝に必要な「ビタミンB6」や抗酸化作用をもつ「ビタミンC・E」、余分な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含んでいます。

蒸してよし、焼いてよしのサツマイモですが、今回は熊本の郷土料理『いきなり団子』を紹介します。「いきなり」は、熊本弁で「簡単・手早く・すぐに」などの意味で使われる言葉。短時間で簡単に作ることができるほか、急な来客のときでもすぐに出せる、というのが名前の由来と言われています。ぜひ、季節の味を楽しんでください。

Recipe いきなり団子

■材料 ※6個分

サツマイモ…1本
あんこ…90㌘　小麦粉…80㌘
もち粉…40㌘　塩…小さじ1/4
水…およそ60cc

【作り方】

①ボウルに小麦粉・もち粉・塩を入れて混ぜ、水を少しずつ加えて生地を作る
②生地を棒状に伸ばして6等分に切り、ぬれ布巾をかけて室温で30分休ませる
③サツマイモは1.5㌢の厚さに切り、5分ほど水にさらしてアクを抜く
④サツマイモをキッチンペーパーの上に載せ、水気をしっかり拭き取る
⑤カップをふせて置き、カップの上にサツマイモとあんこを順に載せて平らにする
⑥生地を丸く薄く伸ばし、サツマイモにかぶせて包む
⑦クッキングシートの上に載せ、中火で25分ほど蒸す。サツマイモに火が通ったらできあがり

管理栄養士 田中 朋子

環境情報

パソコンの処分は自宅回収で

パソコンは「資源有効利用促進法」に基づいた処理が必要なため、燃えないごみで処分できません。処分するときはメーカーやパソコンを購入する(した)店に引き取りをお願いするか、自宅回収サービスを利用してください。※プリンタやキーボード、スピーカーなどの周辺機器は燃えないごみ

【自宅回収サービス】

本町は「リネットジャパンリサイクル株式会社」と連携して、宅配便を利用した小型家電の自宅回収をしています。古くても、壊れていても回収の対象になります

【料金】

パソコンが含まれているとき…1回収につき1箱まで無料
パソコンが含まれないとき…1箱 1500円(税抜)
※パソコンが含まれているときは周辺機器もまとめて出せます
※箱の大きさは3辺の長さの合計が140㌢以内、重さは20㌔以内

【くわしくは】

リネットジャパン　検索
か右のQRコードから

【10月】不燃物収集

5日(第1水曜)
19日(第3水曜)

8月の一人当たりのごみの量は…
22.55kg(先月から2.57kg↑)
※リサイクル品を除く

種類	7月	8月	昨年8月	昨年比
燃えるごみ(kg)	67,460	77,540	75,110	2,430↑
有害ごみ(kg)	30	0		
燃えないごみ(kg)	4,150	4,320	3,740	580↑
粗大ごみ(kg)	1,060	160		
リサイクル品(kg)	11,560	13,870	14,420	550↓

図書だより

今月のおすすめ

中央公民館図書室 ☎0966(43)2050
平　日 AM8:30～PM5:00
土日・祝 AM9:30～PM5:00

■中央公民館図書室では熊本県立図書館から年3回(300冊/回)本を借りています。今回はその中から4冊を紹介します。

日本の路地

パイインターナショナル(編)
パイインターナショナル

昔からある狭い道・路地を眺めると、人々の息づかいが聞こえてくるようです。この道の先にはどんな景色が広がっているのだろう？日本全国の美しい路地の情景を100カ所以上掲載。ひと時の誌上旅行をお楽しみください。

熊本城復活大作戦

佐和 みずえ(著)など
くもん出版

2016年4月に起きた熊本地震で大きな被害を受けた熊本城。およそ20年とされる修復作業が進められています。特別公開が始まり、ようやく天守閣に近づけるようになりました。一歩一歩復興に向かう熊本城を案内しましょう。

世界も驚く ニッポン旅行100

吉田友和・松岡絵里(著)
PHP研究所

「とっておきの旅」をお探しの皆さんへ。「世界一周夫婦」が発刊する「テーマでめぐる」国内旅行ガイド。名スポットからローカル名所まで47都道府県をまるっとひとめぐり。今すぐ国内旅行に行きたくなること間違いなし。

地球をまもる 絵事典

辻 信一(監)など
PHP研究所

環境学習で押さえるべき学習のポイントをイラストを交えて解説。子どもたちだけでも実践できる「地球にやさしい」生き方も紹介しています。調べ学習にも使える絵事典です。

保健師だより

疲れ目に注意！目も労わりましょう

パソコンやスマートフォンを使うことが多い今、目の疲れを感じる人が増えています。はじめは単純な目の疲れでも、放置していると、全身に症状が出る「眼精疲労」につながる可能性があるので注意が必要です。

【目の健康を守るには】

(1)目を休ませる

モニターを見たり読書するときは、1時間ごとに10分間休憩するなど、目を休めましょう。睡眠は目の疲労回復に重要。1日6～7時間は睡眠を取りましょう。

(2)目にやさしい食事を取る

バランスの良い食生活はもちろん、目の健康に必要な栄養素を含むベリー系やほうれん草などの緑黄色野菜、青魚やマグロ、カツオなどを食べましょう。

(3)眼科検診を受ける

目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときは、早めに眼科を受診しましょう。

【目の疲れをとる方法】

(1)ホットタオルやアイマスクで目を温める

目を温めると血流が良くなって筋肉の緊張がほぐれます。ホットタオルは、タオルを水で濡らしてしっかり絞り、600㍗の電子レンジで40秒ほど温めれば完成。

(2)目を動かす

①目をギュッとつぶってパッと開く動きを数回繰り返す
②目を寄り目にしたり、上下左右・ジグザグ・グルグルと動かす
※目と一緒に顔を動かさないよう注意

(3)マッサージ・ツボ押しで目の疲れを取る

①両手の親指を使って、眉の下のくぼみを内側から外側に向かって10回ほど押す
②親指と人差し指を使って、鼻のつけ根をつまむように上へ4回ほど押す
③人差し指を使って、こめかみを10回ほど優しく押し回す
④人差し指を使って、下まぶたから指1本分下の部分を10回ほど優しく押し回す

【疲れ目のサイン】

・目を細める
・眉間にシワを寄せる
・目がかすむ
・眠そうな表情になる
・目がピクピクする
・肩がこりやすい

保健師 山浦 一美

みんなで笑顔！めざそう百歳！
いきいき百歳体操に参加しませんか？

■現在25 カ所！新たに取り組みたいという相談もお待ちしています！

平成28 年度から始めた「いきいきクラブ」は現在、町内25カ所で取り組まれています。「健康づくり」「地域の声かけ・見守り・ふれあい」にもつながる活動です。自分のために、無理せず楽しく皆さんで始めてみませんか？保健センターが全面的にサポートします。新たに取り組みたい地区やグループがありましたら、お気軽にご相談ください

①筋力アップで転ばない筋力づくり

■いきいき百歳体操とは？

・おもりを使う体操、何歳からでも参加できます
・いすに座り、おもりを手首足首につけて体操します
・DVD を見ながらする、ゆっくりと簡単な動きの体操です
※おもりは使わなくても大丈夫です

②体を動かし脳を活性化＝認知症予防

■介護予防＝地域づくり

・身近な公民分館で行きやすい
・集まることで一人でするより続けられる
・近所の人とふれあうことで、地域のつながりが強くなる

③みんな一緒に集まって仲間づくり

■参加者の声

・体操するようになって体の軽くなったバイ！
・イスからの立ち上がりが楽になった！
・毎週集まって話が楽しみ！

【問合先】湯前町保健センター ☎0966(43)4112

町民憲章
Town's People Charter

一.健康で心豊かなまちをつくりましょう
一.平和・勤勉・明朗なまちをつくりましょう
一.自然を人を郷土を愛するまちをつくりましょう
一.活力があり未来あるまちをつくりましょう

私たちは湯前町民であることに誇りを持ち、豊かで明るく住みよい町にするために町民憲章をここに定めます。

10 月の表紙
ふたりでしっかりバランスとって
９月７日に開いたSUP ヨガ。SUP を何度も体験している参加者たちもSUP ヨガは初めて。揺れるSUP の上で協力しながらポーズをとるふたり。「落ちちゃう！」。ヒヤッとした後、特大の笑顔が光りました。

■撮影場所　B&G海洋センタープール

婦人会だより　－ Women's Association －
福祉施設でボランティア活動をしました

７月24 日、ボランティア活動として「高齢者生活福祉センター湯愛」で除草作業をしました。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、２年ぶりのボランティア活動となりました。支部長の皆さん、ご協力ありがとうございました。

■10 月の活動

「湯愛」「特別養護老人ホーム福寿荘」「サービス付き高齢者向け住宅ゆのまえ美空」「湯前駅」で植栽活動をする予定です

地域婦人会 会長
苗床 由美

B&G 活動　－ Sports －
10 月６日までに申し込みを！一緒に応援しましょう！

ロアッソ熊本が湯前町民の皆さんをホームゲームに招待！

10 月８日（土）のロアッソ熊本ホームゲームに「タウンデイ」として本町が参加します。日々頑張る選手たちを目の前で応援できる貴重な機会。ぜひ湯前町一丸となりロアッソ熊本を応援しましょう！
※タウンデイとはロアッソ熊本「火の国もりあげタイ！」のイベントの一つで、ホームゲーム会場で特産品販売や町のPR をするものです

■時　　間　14:00 キックオフ
■会　　場　えがお健康スタジアム（熊本市東区平山町2776）
■対戦チーム　ザスパクサツ群馬
■申 込 方 法　右下のQR コードかURL から申し込み

【チケット受取】
入場ゲート近くの「チケットブース」で受け取り
【準備するもの】
①申込完了画面に記載された番号
②湯前町在住を証明できるもの（身分証明書）
※当日、チケットを受け取るときに提示が必要
【申込期限】　10 月６日（木）
【その他】
・各自で現地集合解散となります
・チケットのみ無料です
※交通費・飲食代などは自己負担
【問い合わせ先】
湯前町B&G 海洋センター
☎0966(43)4555

https://znfb.f.msgs.jp/webapp/form/21319_znfb_227/index.do

Yunomae 広報湯前 Since1962.
10 Oct 2022 Vol.496
令和4年9月30日発行第496号
編集・発行/湯前町役場総務課
〒868-0621 熊本県球磨郡湯前町1989-1 TEL:0966(43)4111 HP:https://www.town.yunomae.lg.jp/ 印刷/(有)ソーゴーグラフィックス

メンバー募集

湯前BASEBALL CLUB

=指導方針=

Enjoy Baseball

「楽しい」という気持ちを第一に、子どもたちの可能性を広げる指導を目指します

体験・見学お待ちしています

初心者や町外在住者など誰でも大歓迎です！

※練習風景などをinstagramに掲載しています→

- **対　　象**：6～12歳の児童（住所・性別問わず）
- **練習場所**：湯前町民グラウンド
  （湯前町B&G海洋センター横）
- **練 習 日**：土・日曜日
- **会　　費**：だんだん年会費（3000円）＋部費
- **そ の 他**：
  - 運動できる服装で参加OK
  - 都合の良い日（時間）だけの参加もOK
  - 6歳未満の児童も練習のみ参加OK
- **問 合 先**：澁谷 秀明（監督）☎090-9563-0889

おもしろいメンバーがたくさんで、ワイワイ楽しく野球をしています！

主将 神﨑 哉耶（さいや） さん
（湯前小6年=上村）